



# PERMASALAHAN PSIKOLOGI PERKOTAAN DAN SOLUSINYA

Kumpulan Artikel yang Diterbitkan Dalam Rangka  
30 Tahun Fakultas Psikologi Universitas Surabaya



Fakultas Psikologi  
Universitas Surabaya

Editor:  
Dimas Armand Santosa



**UBAYA**  
UNIVERSITAS SURABAYA

# **PERMASALAHAN PSIKOLOGI PERKOTAAN DAN SOLUSINYA.**

Kumpulan Artikel yang Diterbitkan  
Dalam Rangka 30 Tahun  
Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Editor:  
Dimas Armand Santosa

Penerbit:  
Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

©2012

Penerbit: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau mengutip sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis pemegang hak cipta

Cetakan pertama

Dicetak di Indonesia

ISBN 978-602-18900-2-8

---

**Penanggung Jawab:**

Ide Bagus Siaputra

**Pengarah:**

Hari K. Lasmono

**Editor:**

Dimas Armand Santosa

**Desain:**

Tonny

**Tim Kerja:**

Hari K. Lasmono  
Ide Bagus Siaputra  
Marselius Sampe Tondok

Monique Elizabeth Sukamto  
Tonny  
V. Heru Hariyanto

## **PENGANTAR**

Terkadang, berbagai problema kehidupan datang menerpa laksana hujan. Kita seakan-akan dipaksa menarik napas panjang atau mengelus dada ketika apa yang kita inginkan tidak kunjung datang dan justru digantikan berbagai macam rintangan dan tantangan. Di saat seperti itu, kita membutuhkan untaian kebijaksanaan yang menyejukkan hati laksana embun dan mencerahkan pikiran bak sang fajar.

Runyamnya berbagai kesibukan tak jarang menyandera kita tanpa ampun. Kita seringkali mengeluh tak cukup waktu, khususnya untuk mengasah diri atau menimba ilmu. Akhirnya, tidak jarang, kita merasa makin terperosok dalam jurang kegalauan. Adakah solusi instan untuk menghalau semua kegalauan itu? Jawabannya tentu saja, ADA!!!

Dalam buku ini tersajikan 140 artikel yang diyakini dapat memberikan inspirasi, wawasan, dan tentu saja harapan baru bagi para pembacanya. Semua artikel diupayakan untuk dapat tersajikan dalam bentuk ringkas dengan bahasa yang mudah dipahami. Jikalau rerata kecepatan membaca adalah 250 – 300 kata per menit, maka kebanyakan artikel dapat dibaca sampai habis dalam waktu kurang dari 3 menit. Artinya, artikel-artikel ini dapat diselesaikan dalam satu kali baca. Hal ini merupakan sesuatu yang penting demi memastikan bahwa tiap pembaca dapat memperoleh solusi untuk mengatasi segala macam kegalauan secara efektif dan efisien. Solusi yang ditawarkan tergolong efektif karena disediakan oleh para ahli, yaitu keluarga besar Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Solusi ini juga tergolong efisien karena dapat dipahami dalam waktu singkat.

Sejak 2004 harian Surabaya Post telah memberi kesempatan kepada Fakultas Psikologi Universitas Surabaya untuk mengisinya dengan berbagai wacana menyangkut perkembangan psikologis anak, remaja, maupun dewasa. Kerja sama tersebut terus berlangsung sebagai sumbangsih fakultas kami kepada para pembaca Surabaya Post dalam memperkaya pengetahuan dan wawasannya tentang masalah-masalah yang terkait perilakunya dalam kehidupan sehari-hari agar kehidupan masyarakat makin harmonis dan bahagia.

Tulisan sebaik apa pun bila hanya dimuat di suatu harian pasti sulit dijamin kelanggengannya dan tak jarang berakhir menjadi pembungkus barang atau alas duduk. Agar karya-karya bermutu selama sewindu tersebut terabadikan, kami telah menyeleksi dan memilah-milahnya untuk diterbitkan sebagai sumbangsih kepada masyarakat umum agar dapat juga menikmatinya kapan saja dan di mana saja.

Sumbangsih ini kami persembahkan dalam rangka memperingati ulang tahun ke-30 fakultas kami, pada 2 September 2012. Segala kritik dan saran akan sangat bermanfaat bagi kami, untuk mana kami sampaikan terima kasih sebesar-besarnya.

Akhir kata, selamat menikmati, semoga segala kegalauan yang ada dapat segera berlalu.

Surabaya, 2 September 2012

Ide Bagus Siaputra

## DAFTAR ISI

<b>COVER .....</b>	<b>i</b>
<b>COPYRIGHT.....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
 <b>ANAK DAN REMAJA.....</b>	 <b>1</b>
<b>Mengapa Berperilaku Tidak Sehat? .....</b>	<b>2</b>
<b>Manfaat Sebuah Permainan.....</b>	<b>5</b>
<b>Aku dan Teman-Temanku.....</b>	<b>8</b>
<b>Mengajak Anak Belajar dengan Cara Menyenangkan</b> <b>.....</b>	<b>11</b>
<b>Aku, Kakakku, dan Adikku.....</b>	<b>14</b>
<b>Melatih Anak Berpuasa .....</b>	<b>17</b>
<b>Nilai Pasar Anak.....</b>	<b>21</b>
<b><i>Overprotective</i> Menuai <i>Learned Helplessness</i>? .....</b>	<b>25</b>
<b>Perceraian di Mata Anak (1) .....</b>	<b>27</b>
<b>Perceraian di Mata Anak (2-Habis).....</b>	<b>29</b>
<b>Anak Anda Suka Bermain Games? .....</b>	<b>31</b>
<b>Hiperaktif-kah Anakku? .....</b>	<b>36</b>
<b>Terapi Perilaku untuk Anak dengan Gangguan</b> <b>Hiperkinetik.....</b>	<b>40</b>
<b>Apakah Anakku Mengalami Gangguan dalam</b> <b>Perkembangan Bahasa dan Bicaranya? .....</b>	<b>44</b>
<b>Terapi Diet Makanan untuk Anak dengan Gangguan</b> <b>Hiperkinetik.....</b>	<b>47</b>
<b>Terapi Obat untuk Anak dengan Gangguan</b> <b>Hiperkinetik.....</b>	<b>51</b>
<b>Mengenali dan Mengatasi Kesulitan Belajar Anak</b> <b>dengan Gangguan Hiperkinetik .....</b>	<b>55</b>

<b>Menyikapi Persaingan Antar Saudara: Sebuah Tinjauan dari Teori Alfred Adler.....</b>	<b>61</b>
<b>Dilematis Keterlibatan Kakek-Nenek dalam Pengasuhan Anak .....</b>	<b>68</b>
<b>Gangguan Eliminasi pada Anak (1): Membantu Anak Mengatasi Masalah Ngompol.....</b>	<b>71</b>
<b>Gangguan Eliminasi pada Anak (2-Habis): Mengapa Anakku Masih Berak di Celana? .....</b>	<b>75</b>
<b>Penyesuaian Sosial Anak .....</b>	<b>79</b>
<b>Sang Anak: "Tumbuh Antara Rumah – Sekolah dan Masyarakat" .....</b>	<b>82</b>
<b>Mengembangkan Kemandirian Anak.....</b>	<b>88</b>
<b>Meningkatkan Keterampilan Membaca .....</b>	<b>91</b>
<b>Anak Anda Mogok Sekolah? .....</b>	<b>94</b>
<b>Mengenali dan Mengembangkan Bakat Istimewa ....</b>	<b>98</b>
<b>Pengembangan Keberbakatan Anak dalam Keluarga .....</b>	<b>112</b>
<b>Mengembangkan Ketrampilan Hidup pada Anak ....</b>	<b>116</b>
<b>Peran Aspek Afektif dalam Belajar.....</b>	<b>119</b>
<b>Melatihkan Kendali Diri Pada Anak.....</b>	<b>122</b>
<b>Perluakah Hukuman?.....</b>	<b>125</b>
<b><i>Play Therapy</i> .....</b>	<b>128</b>
<b>Les Itu Perlu, Ya? .....</b>	<b>133</b>
<b>Bermain atau Belajar?.....</b>	<b>135</b>
<b>Anak dan Teman Sebaya, Tak Selalu Akur .....</b>	<b>137</b>
<b>Menemukan Sukacita dengan Anak Cacat .....</b>	<b>140</b>
<b>Mendorong Dan Membentuk Kemampuan Sosial Bayi .....</b>	<b>143</b>
<b>Ketika Perceraian (1): Mempersiapkan Anak Menghadapi Perceraian .....</b>	<b>145</b>
<b>Ketika Perceraian (2): Dampak Perceraian bagi Anak .....</b>	<b>150</b>



<b>Ketika Perceraian (3-Habis): Memandu Anak</b>	
<b>Melewati Masa Krisis Perceraian .....</b>	<b>154</b>
<b>Kemitraan antara Rumah-Sekolah .....</b>	<b>158</b>
<b>Mencegah Anak Menjadi Kriminal .....</b>	<b>162</b>
<b>Menanamkan Nilai Agama Pada Anak .....</b>	<b>164</b>
<b>Belajar di Perguruan Tinggi .....</b>	<b>168</b>
<b>Keluarga Konsep Diri Remaja .....</b>	<b>171</b>
<b>Menjadi Seorang Sahabat .....</b>	<b>174</b>
<b>Aktivitas Bersama Sahabat .....</b>	<b>177</b>
<b>Aspirasi Remaja Terhadap Pekerjaan .....</b>	<b>179</b>
<b>Orangtua Idaman Remaja .....</b>	<b>181</b>
<b>Mendiskusikan Seksualitas Remaja: Panduan bagi</b>	
<b>Orangtua .....</b>	<b>185</b>
<b>Remaja dan Teknologi .....</b>	<b>188</b>
<b>Memiliki Citra Tubuh yang Positif (1): Tubuh Ideal</b>	
<b>yang Sehat .....</b>	<b>193</b>
<b>Memiliki Citra Tubuh yang Positif (2-Habis): 'Bahaya'</b>	
<b>Jika Kita Terus Merasa Tidak Puas .....</b>	<b>198</b>
<b>Preman Sekolah .....</b>	<b>203</b>
<b>Mendampingi Remaja dalam Kehidupan Keluarga</b>	
<b>dan Sekolah .....</b>	<b>206</b>
<b>Masturbasi .....</b>	<b>209</b>
<b>Remaja dan Kesehatan Reproduksi .....</b>	<b>211</b>
<b>Ini (Februari) Bulan Cinta, Tapi Anda Kehilangan</b>	
<b>Cinta, Lalu? .....</b>	<b>215</b>
<b>DEWASA .....</b>	<b>220</b>
<b>Menopause... Masihkah Ditakuti? .....</b>	<b>221</b>
<b>Cinta Abadi Suami Istri .....</b>	<b>224</b>
<b>Ibu: Penyayang atau Penuntut? .....</b>	<b>229</b>
<b>Atasan Ideal .....</b>	<b>233</b>



<b><i>Family Technostress</i> .....</b>	<b>236</b>
<b>Mitos dan Fakta Seputar Pemberdayaan Perempuan .....</b>	<b>238</b>
<b>Membangun Komunikasi Seksual yang Sehat.....</b>	<b>242</b>
<b>Efektif dan Efisien: Mana yang Utama? .....</b>	<b>245</b>
<b>Menjadi Proaktif (1): Kunci Efektivitas Pribadi .....</b>	<b>248</b>
<b>Menjadi Proaktif (2-Habis): Fokus pada Lingkup Pengaruh.....</b>	<b>251</b>
<b>Hidup dengan Bencana .....</b>	<b>255</b>
<b>Prokrastinasi: Ketika Penunda-nundaan Menjadi Kebiasaan .....</b>	<b>259</b>
<b>Menggapai Hidup Sehat dan Bermakna Pada Karyawan Purna Tugas .....</b>	<b>263</b>
<b>Melajang? <i>Enjoy Aja</i> .....</b>	<b>270</b>
<b>Melihat ke Dalam, Menghayati Kekinian, dan Menikmati Kebahagiaan .....</b>	<b>273</b>
<b>Mensiasati Ancaman “Tembok Batu” dalam Komunikasi Suami Istri.....</b>	<b>276</b>
<b>Hidup Perempuan Tanpa Anak.....</b>	<b>279</b>
<b><i>Pet Therapy</i>: Sebuah Alternatif <i>Treatment</i> bagi Masyarakat Modern .....</b>	<b>283</b>
<b>Musik di Usia Lanjut.....</b>	<b>286</b>
<b>Bikin Kerja Tetap <i>Fun... Why Not?</i> .....</b>	<b>289</b>
<b>Tipe yang Manakah Anda dalam Bekerja? .....</b>	<b>293</b>
<b>Konflik Kerja-Keluarga: Dilema Ibu Pekerja .....</b>	<b>296</b>
<b>Menyeimbangkan Kehidupan Kerja dan Keluarga ..</b>	<b>299</b>
<b>Orang Tipe Apa Anda dalam Menerima Kritik? .....</b>	<b>303</b>
<b>Memahami Perilaku Pengemudi di Jalan Raya .....</b>	<b>306</b>
<b>Mengharap Burung Terbang, Punai di Tangan Dilepaskan .....</b>	<b>309</b>
<b>Berwirausaha dengan Melihat Potensi Pasar .....</b>	<b>311</b>

<b>Kompetensi, Bukan Ijazah S1, S2, ataupun S3.....</b>	<b>313</b>
<b>Mengenali Diri: Langkah Awal Merencanakan Karir</b>	
.....	316
<b>Wawancara Kerja? Siapa Takut? .....</b>	<b>318</b>
<b>Mengenal Konseling Perusahaan.....</b>	<b>321</b>
<b>Semangat Mendidik .....</b>	<b>330</b>
<b>Psikotes... Siapa Takut?.....</b>	<b>333</b>
<b>Apa Anda Takut Berbicara di Depan Umum? .....</b>	<b>335</b>
<b>Serangan Panik .....</b>	<b>337</b>
<b>Seni Memimpin Diri Sendiri.....</b>	<b>339</b>
<b>Stres Kemacetan Lalulintas: Bagaimana</b>	
<b>Mengatasinya? .....</b>	<b>343</b>
<b>Kita, Tertib Berlalulintas, dan Korupsi .....</b>	<b>350</b>
<b>Pencegahan Dini Kekerasan Dalam Rumah Tangga</b>	
.....	355
<b>Mitos Perkawinan .....</b>	<b>360</b>
<b>Peran Ibu dan Dukungan Sosial .....</b>	<b>363</b>
<b>Menjadi Ibu: Tidak Depresi Saja Sudah Bagus .....</b>	<b>366</b>
<b>Antara Kendali dan Otonomi: Reaksi atas Jejaring</b>	
<b>Sosial di Indonesia .....</b>	<b>369</b>
<b>Menjadi Perempuan <i>Single</i> .....</b>	<b>372</b>
<b>UMUM .....</b>	<b>375</b>
<b>Kesepian di Masa Tua Tidak Sekedar Berbicara</b>	
<b>Tentang Jarak.....</b>	<b>376</b>
<b>Mitos-Mitos yang Menghambat Kebahagiaan di Hari</b>	
<b>Tua.....</b>	<b>379</b>
<b>Emosi yang Terkendali .....</b>	<b>382</b>
<b>Takut Naik Pesawat .....</b>	<b>385</b>
<b>Kecanduan Telepon Genggam.....</b>	<b>387</b>
<b><i>Flow</i>.....</b>	<b>389</b>

<b>Intiplah Pola Pikir Kekinian Anda.....</b>	<b>391</b>
<b>Hati-Hati dengan <i>Self-Efficacy</i>!.....</b>	<b>395</b>
<b><i>Psycho-Entrepreneurship</i>.....</b>	<b>398</b>
<b>Menghargai Mereka yang “Berbeda” .....</b>	<b>400</b>
<b>Menyikapi Pornografi .....</b>	<b>404</b>
<b>Cinta dan Diri yang Sehat.....</b>	<b>407</b>
<b><i>Reality Show</i> di TV, Bermanfaatkah? .....</b>	<b>409</b>
<b>“Aku Mau Bunuh Diri” .....</b>	<b>412</b>
<b>Apakah Anda Benar-Benar Mendengarkan? .....</b>	<b>416</b>
<b><i>Adversity Quotient</i> (1): Ubah Hambatan Jadi Peluang .....</b>	<b>421</b>
<b><i>Adversity Quotient</i> (2-Habis): Dimensi dan Cara Meningkatkan.....</b>	<b>426</b>
<b>Terapi Tawa: Suatu Langkah Maju Sebagai Upaya Penurunan Stres .....</b>	<b>430</b>
<b>Berbahagia dengan Berbagi.....</b>	<b>435</b>
<b>Lima Belas Jalan Menuju Bahagia: Merajut Makna, Menenun Asa, Menjadi Bahagia .....</b>	<b>437</b>
<b>Bunuh Diri: Cermin Kompleksitas Problem Manusia .....</b>	<b>443</b>
<b>Fobia = Takut? .....</b>	<b>446</b>
<b>Menjadi Diri yang Sejati.....</b>	<b>450</b>
<b>Terapi Musik.....</b>	<b>453</b>
<b><i>Training Or Holiday?</i> .....</b>	<b>457</b>
<b>Bimbingan Skripsi Berbasis Ergonomi .....</b>	<b>460</b>
<b>Beban Kognitif dalam Pembelajaran .....</b>	<b>463</b>
<b>Mengembangkan Kepercayaan Diri .....</b>	<b>466</b>
<b><i>Experiential Learning</i>.....</b>	<b>469</b>
<b><i>Technology Readiness</i> Sebagai Bagian dari Pengembangan Diri.....</b>	<b>472</b>
<b>Stres Itu Positif .....</b>	<b>475</b>

<b><i>"It's Not Only For Bread"</i> .....</b>	<b>477</b>
<b><i>Simulacra</i> Facebook : Antara Alternatif Mencari</b>	
<b>Dukungan Sosial dan Potensi Kecanduan Internet</b>	<b>480</b>
<b>Optimis yang Realistis.....</b>	<b>483</b>
<b>Pendidikan Seksualitas Sepanjang Rentang</b>	
<b>Kehidupan.....</b>	<b>486</b>
<b>Standarisasi Perempuan .....</b>	<b>489</b>
<b>Paradoks Antara Razia dan Kesejahteraan Sosial...</b>	<b>491</b>

## **Menjadi Seorang Sahabat Setiasih**

Dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya kita tidak pernah sendiri, kita senantiasa berada bersama orang lain, misalnya, di rumah kita bersama orang tua, saudara, kakek, nenek, om atau tante. Di sekolah, kita bersama guru, teman, atau petugas administrasi sekolah. Di jalan juga selalu ada orang lain, baik orang lain yang sedang mengendarai kendaraannya atau sopir kendaraan umum/becak atau pedagang yang ada di pinggir jalan. Meski kita senantiasa berada bersama orang lain, namun tidak semua orang yang ada bersama kita mempunyai relasi (hubungan) yang dekat dengan kita. Pada umumnya kita mempunyai relasi yang "dekat" dengan orang-orang tertentu saja. Orang yang "dekat" dengan kita itu sering disebut sebagai sahabat. Bagi sebagian besar remaja, mempunyai sahabat, sangat penting artinya.

Menurut Gottman dan Parker, ada enam **fungsi** sahabat bagi remaja, yaitu:

- (1) **Sebagai teman.** Dalam hal ini sahabat adalah orang yang bersedia menyertai atau menemani dalam berbagai aktivitas bersama sepanjang waktu.
- (2) **Sebagai orang yang merangsang hal yang positif.** Ketika sahabat kita sedang mengalami kegagalan atau dalam suasana sedih, maka sebagai sahabat kita berfungsi untuk memberi dorongan dan membantu memberi jalan keluar/pemecahan masalah sehingga dapat lepas dari kesulitan (kesedihannya). Seorang sahabat sejati, akan dapat membangkitkan semangat untuk menghadapi permasalahannya dengan tabah dan dapat menyelesaikan masalahnya dengan berhasil.
- (3) **Memberikan dukungan secara fisik.** Seorang sahabat mau mengorbankan waktu, tenaga, atau memberikan bantuan materiil/moril, bahkan hadir secara fisik ketika sahabatnya mengalami kesedihan, karena dengan kehadiran secara fisik dari sahabatnya, seseorang dapat merasakan adanya perhatian dan pertolongan yang tulus.

- (4) **Memberikan dukungan ego.** Seorang sahabat menyediakan pengharapan, yaitu memberi dukungan yang membangkitkan semangat berani, menumbuhkan perasaan diri berharga (dihargai), merasa diri menarik bagi orang lain.
- (5) **Sebagai pembanding sosial.** Keberadaan sahabat memberi informasi penting tentang pribadi, karakter, sifat-sifat, minat, bakat, dan kemampuan yang dimiliki oleh orang lain. Dengan mengetahui hal itu, seseorang akan dapat berefleksi diri guna mengetahui atau mengevaluasi kemampuan dan kelemahan dirinya dan ia belajar secara langsung atau tidak langsung tentang orang tersebut serta meningkatkan kemampuan dirinya.
- (6) **Memberikan suasana keakraban.** Rasa percaya, merasa dekat secara emosional, penerimaan diri secara tulus seperti hanya bisa diperoleh dalam suatu persahabatan, dengan demikian dalam suasana persahabatan individu tidak merasa malu untuk mengungkapkan perasaan, pengalaman, pemikiran atau harapan-harapannya.

Hampir semua individu, tidak terkecuali remaja membutuhkan sahabat, dalam hal ini ada beberapa hal penting yang diperlukan bagi terjalinnya suatu persahabatan, yaitu:

- (1) **Kejujuran.** Nilai yang tinggi dari saling berbagi dalam hubungan yang akrab dan dekat adalah masing-masing individu harus merasa bebas untuk melepaskan diri (pribadi) yang sesungguhnya.
- (2) **Dukungan.** Sahabat memberikan dukungan pada saat-saat yang diperlukan, terutama pada saat seseorang menghadapi krisis. Memberi dukungan berarti menunda penilaian negatif terhadap orang lain, menerima dia sebagaimana adanya dan tidak menuntut dia untuk sama atau sesuai dengan nilai-nilai kita.
- (3) **Hubungan yang penuh arti,** hubungan demikian ini dapat merubah seseorang, membuatnya berbeda dari keadaan sebelumnya.
- (4) **Tidak mementingkan diri sendiri.** Suatu hubungan yang memberi kesempatan untuk tumbuh dan berkembang dimana individu saling menerima diri dan bergembira atas prestasi dan keberhasilan orang lain. Ini adalah karakteristik yang ideal, yang pada kenyataannya hanya sedikit individu yang bisa jujur dan setia dalam memberikan persetujuan kepada sahabatnya.



Pertanyaannya sekarang adalah, apakah aku sudah menjadi sahabat bagi orang lain? Apa saja yang sudah aku berikan untuk sahabatku? Jika kita sudah menjadi sahabat bagi orang lain, mari kita tingkatkan kualitas kita sebagai seorang sahabat, agar menjadi lebih baik lagi. Bukankah dengan menjadi sahabat bagi orang lain berarti kita sudah membantu orang tersebut untuk menjadi lebih baik?



ISBN 978-602-18900-2-8